

образовательной программы для НОК и НОА различных стран «Идея мира через систему спорта»). 4. Всем НОК при проведении любых соревнований, проходящих под их патронатом, в Положения о соревнованиях включать раздел, связанный с Олимпийским образованием и задействовать различные формы его пропаганды.

1. Круглик, И.И. Современный спорт и олимпизм – совместимы ли эти понятия ? / И.И. Круглик, Ю.Ф. Курамшин, И.П. Круглик // Олимпийский спорт и спорт для всех. XX Международный конгресс. 16–18 декабря 2016 г., Санкт-Петербург, Россия: Материалы конгресса: [в 2 ч.] – Ч. 1. – СПб., Издательско-полиграфический центр Политехнического университета, 2016. С. 274–278.

2. Круглик, И.И. Дистанционная педагогическая технология в сфере олимпийского образования студентов / И.И. Круглик // автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук: специальность 13.00.08. – Санкт-Петербург, 2016. – 26 с.

## **ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СТАТОДИНАМИКИ В СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ**

**Ланно В.А.**

*магистрант ВГУ имени П.М. Машиерова, г. Витебск, Республика Беларусь*

*Научный руководитель – Халанский Ю.Н., канд. пед. наук, доцент*

Технический прогресс, стремительное развитие науки и все возрастающее количество новой информации необходимой современному специалисту, делают учебную деятельность студента все более интенсивной и напряженной [4]. Соответственно, возрастает и значение физической культуры как средства оптимизации режима жизни, активного отдыха, сохранения и повышения работоспособности на протяжении всего периода обучения.

Проблема совершенствования физической подготовленности, здоровья студенческой молодежи остается важнейшей государственной проблемой [1].

Занятия физической культурой, проводимые в учреждениях высшего образования (УВО), в значительной степени содействуют подготовке студентов к будущей профессиональной деятельности [2].

Среди двигательных качеств на первое место ставят силу. Ее можно развивать с использованием различных средств. Во многих упражнениях сила проявляется по-разному.

Силовые упражнения являются эффективным средством исправления таких недостатков, как сутулость, впалая грудь, слаборазвитые мышцы. Значительные изменения претерпевает двигательный аппарат. При этом увеличение поперечных размеров костей, сочетающиеся с сильной мышечной гипертрофией, является отличительным признаком занимающихся физическими упражнениями [3]. На основании этого нами был разработан и предложен комплекс физических упражнений, направленный на развитие силы.

Целью данной работы было выявить эффективность использования статодинамики в силовой подготовке студентов.

**Материал и методы.** В педагогическом эксперименте принимали участие 32 студента основного медицинского отделения лечебного факультета УО «ВГМУ». Возраст испытуемых составил 17-19 лет. Были определены контрольная и экспериментальная группы по 16 человек. Контрольная группа занималась по предложенному нами комплексу, направленного на развитие силы, и все упражнения выполнялись в динамическом режиме. Экспериментальная группа также занималась по этому комплексу, но все упражнения выполнялись в статодинамическом режиме. Дозировка упражнений определялась в процентном соотношении на каждую неделю. Эксперимент длился с февраля по июнь 2016 года.

В нашей работе были использованы следующие методы исследования: анализ специальной научно-методической литературы, педагогический эксперимент, педагогическое тестирование, математико-статистический анализ.

**Результаты и их обсуждение.** В качестве оценки уровня силовой подготовки нами была предложена методика, в основу которой были включены силовые упражнения: подтягивания на высокой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола, поднятие прямых ног к перекладине, приседания, разгибание туловища из положения лежа, - которые выполнялись в конце основной части занятия. Упражнения подобраны так, чтобы все группы мышц получали нагрузку.

В начале и в конце эксперимента студентам предлагалось выполнить контрольное упражнение в статическом режиме в висе на перекладине, руки согнуты под прямым углом,

хватом сверху, ноги подняты до прямого угла. В таком положении необходимо находиться как можно дольше, с сохранением всех углов. Время задержки исходного положения измерялось в секундах. Данное упражнение позволяет оценить абсолютную силу исследуемых.

В результате данных тестирования были рассчитаны средние показатели методом математической статистики (таблица).

Таблица - Динамика показателей силовой подготовки студентов-медиков в динамическом и статодинамическом режимах.

Режим	Среднее (до) сек.	Среднее (после) сек.	p	N набл. (до)	N набл. (после)	Ст. откл (до)	Ст. откл (после)
динамика	3,19	4,19	p>0,05	16	16	1,17	1,68
статодинамика	3,50	6,69	p<0,05	16	16	1,75	2,89

Анализ полученных данных показал, что у студентов после выполнения комплекса средние показатели выросли с 3,19 сек. до 4,19 сек. в контрольной группе, выполняя все упражнения в динамическом режиме, и с 3,50 сек. до 6,69 сек. в экспериментальной группе, выполняя упражнения в статодинамическом режиме.

**Закключение.** Проведенный педагогический эксперимент показал, что предлагаемая методика повышает силовые возможности студентов. Однако, методика, выполняемая в режиме статодинамики наиболее эффективна ( $p < 0,05$ ) для развития силы, о чем свидетельствуют статистические данные.

1. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента / В.А. Бароненко. – М.: Альфа-М, 2003. – 418 с.
2. Лаппо В.А. Особенности методики силовой подготовки студентов лечебного факультета УО «ВГМУ» / В.А. Лаппо, А.В. Тур// Достижение фундаментальной клинической медицины и фармации: материалы 72-й научной сессии сотрудников ун-т, Витебск, 25-26 янв. / Вит. гос. Мед. ун-т; редкол.: А.Т. Щастный [и др.].-Витебск, 2017.- С.587-590
3. Лаппо, В.А. Силовая гимнастика для мужчин: методические рекомендации / В.А. Лаппо. - Витебск: ВГМУ, 2013. - 28 с.
4. Михалени, В.М. Физическое воспитание студенток / В.М. Михалени. – Минск. – 1998. –127 с.

## СРАВНИТЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ НЕПРЕРЫВНОГО И ИНТЕРВАЛЬНОГО МЕТОДОВ В РАЗВИТИИ ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ

*Маслак С.А.*

*УО «ВГМУ», г. Витебск, Республика Беларусь*

Выносливость наряду с быстротой, силой и ловкостью является одним из наиболее важных физических качеств, способствующих повышению функционального состояния здоровья студентов. В процессе учебы в ВУЗе студентам приходится сдавать контрольные нормативы, входящие в ГФОК, одним из которых является норматив характеризующий выносливость: у юношей - 3000 метров, девушки – 1500 метров.

Цель исследования – изучить влияние использования интервального и непрерывного методов для успешной подготовки к сдаче данных нормативов.

**Материал и методы.** Для осуществления этой цели нами был проведен педагогический эксперимент в течение учебного года, в котором приняли участие студенты первого курса основной медицинской группы в количестве 54 человека.

**Результаты и их обсуждение.** В экспериментальной группе на учебных занятиях по развитию общей выносливости использовался метод интервального бега:

-бег на отрезках 100-250 метров, скорость бега не превышала 70% от максимальной, при частоте пульса 140-150 ударов в минуту.

-упражнения выполнялись сериями (3-5 повторений)

-интервал отдыха 3-5 минут, восстановление до пульса 120 ударов в минуту

В контрольной группе занятия проводились с использованием метода равномерного (непрерывного) бега:

-равномерный (непрерывный) бег в течение заданного времени при пульсе 130-140 ударов в минуту

-Нагрузка повышалась за счет увеличения преодолеваемого расстояния

-после выполнения задания ЧСС через минуту приходила практически в норму

Результаты эксперимента приведены в таблице 1.